

日常生活で、健康保持に最も重要な事は排便、排尿です。排便が規則的でないため、悩んでいる方が多く、医師や他人に相談しにくい、一人で悩んでいる人達が多いです。ここでは便秘について紹介します。

排便の回数は一般的には1日1~2回ぐらいですが、2~3日に1回の排便でも、排便状態は普通で腹部膨満や腹痛などの苦痛を感じなければ便秘ではありません。一方、排便が毎日あっても、糞便量が少なく残便感があるような場合には便秘です。便秘とは、本来、体から出るべき糞便を十分量かつスムーズに排出できず、腹痛、怒責、残便感などの症状をきたし、検査や治療が必要な状態です。長く放置するとさまざまな疾患と関わりがありますので、軽視出来ません。日本人の有病率は2~3%で、高齢になるほど増える傾向があります。



1. 便秘と生存率

便秘の人とそうでない人の生存率についてアメリカで20歳以上の3,933人を対象に比較したところ調査を始めて15年後、便秘の人の生存率は、便秘でない人に比べると2割以上低下していたとのことです。

2. 便秘と循環器疾患

心筋梗塞や狭心症のような虚血性疾患で便秘を持った人のそうでない人に対する相対的危険度(ハザード比)は1.2倍高く、排便障害が循環器系疾患の発症に強く影響することが判明しています。

その原因は、排便時の強いいきみで血圧が急上昇し、その後の急激な心拍数の低下によって心臓に負担が掛かるためです。心房細動という不整脈の疾患を持った患者さんはいきみだけで容易に心拍数が増えるので、心機能に悪影響が出てきます。

3. 便秘と腎臓系疾患

便秘により腎機能が悪化しやすく、慢性腎臓病や末期腎不全を発症する頻度が高いという報告もあります。便秘があると腸管に内容物が停滞するので、有害物質の過剰生産、便秘に伴う腸内細菌の乱れなどが慢性腎臓病発症や進展に影響すると考えられています。

4. 便秘とパーキンソン病

パーキンソン病は体がふるえ、動作がゆっくりになる、筋肉がこわばり手足が動かしにくくなる、転びやすくなるなどの症状を特徴とする病気で、脳の指令を伝えるドパミンと呼ばれる物質が減ることによって起こります。高齢者になるほど発症しやすくなり、便秘になる可能性が極めて高いです。便を肛門に送り出す機能が低下するために便が腸管に溜まり便秘になるのです。

5. 便秘と高齢者

高齢者が便秘になりやすい原因は、①腸の働きの低下、②糞便を押し出す力の低下、③食べ物の変化、④便意を感じにくい、⑤運動量の減少、⑥薬の副作用が挙げられます。このような原因のうち、大腸の動きが低下しておこる弛緩性便秘(しかんせいべんび)が大半です。糞便は水分を吸収しながら、大腸の動き(ぜん動運動)によって肛門に運ばれます。しかし、通過時間が長くなると、水分が多く吸収され、糞便が固くなり便秘を生じてしまいます。

6. 便秘の予防と対策

- ①朝食摂取とバランス良い食事：腸のぜん動運動を刺激します。
- ②水分摂取：腸を刺激させるため起床時に冷水や冷たい牛乳を摂りましょう。
- ③毎日決まった時間にトイレに行く：排便のリズムが整います。
- ④運動：全身を動かすと大腸のぜん動運動が促進されます。「の」の字にお腹をマッサージすることも有効です。
- ⑤薬物療法：最後の手段です。薬局やドラッグストアには沢山市販されています。気軽にサプリメントなど服用しないことです。医師に相談し、服薬が適正かどうかアドバイスを受けることです。



7. まとめ

便秘ぐらいと軽く考えないで、早め、はやめに対応すべきです。便秘で不幸な状態をきたさないように!!